



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 19:11

МЧС предупреждает! Аномальная жара!



По данным «Горно-Алтайского ЦГМС» в период с 11.07 по 15.07.16 на территории Республики Алтай местами сохранится аномально-жаркая погода с максимальной температурой воздуха +27°C +32°C.

В связи с сильной жарой Главное управление МЧС России по Республике Алтай рекомендует жителям и гостям республики соблюдать следующие меры безопасности:

- избегайте воздействия повышенной температуры.
- носите светлую одежду (желательно из хлопка) с головным убором.
- передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени.
- не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма.
- постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара.

Профилактика теплового и солнечного ударов:

Если вы или ваши близкие обладаете сниженной устойчивостью к действию тепла, то нужно обязательно проводить акклиматизацию к высоким температурам: правильно выстраивать распорядок дня и питьевой режим. Мерами профилактики, способствующими предотвращению перегревания и, как следствия обезвоживания являются: теновое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела и т.п.

Одним из самых важных моментов профилактики теплового удара является предотвращение обезвоживания организма, а значит, в жару желательно избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом и пить как можно больше жидкости. Однако это не должны быть алкогольные напитки, крепкий чай или кофе. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрыми салфетками (полотенцем) кожу. Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, желательно натуральных, материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе.

Любям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (12-15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже вообще не рекомендуется. Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно

